



¡Preparados, Listos - Kindergarten!

Guía Familiar para el Desarrollo de niños en edad Preescolar - Kindergarten



Crecimiento Físico, Nutrición y Salud / Seguridad

*una de seis guías para ayudar
con la preparación escolar*



Equity, Opportunity & Excellence in Education

La preparación no es solo el ABC o saber los colores. Las familias deben estar al tanto de TODAS las áreas del desarrollo de su hijo - física, emocional, lenguaje, y razonamiento. Los niños tienen gran capacidad para aprender y crecer. Los adultos brindan el mejor apoyo a su hijo cuando fomentan saludables hábitos alimenticios y se encargan de que sus hijos tengan suficiente descanso y ejercicio.

Recuerde, cada niño se desarrolla a su propio ritmo, pero el aprendizaje es más fácil cuando está bien alimentado, hace ejercicio, y se siente seguro.



Las prácticas de crecimiento físico, nutrición, cuidado personal y seguridad que su hijo aprende ahora afectan su salud y bienestar en el futuro. Los niños se benefician de una variedad de actividades que requieren que usen habilidades motoras grandes y pequeñas (como correr, saltar, y usar un crayón o una pieza de rompecabezas). Cuánto más sepa, más podrá ayudar a su hijo a crecer y prepararse para la escuela.

Existen seis áreas de crecimiento y experiencia que la investigación nos dice están implicadas en ayudar al niño a avanzar y tener éxito.

SEIS ÁREAS DE CRECIMIENTO Y DESARROLLO



La manera individual en que cada niño aprende
(Aborda el juego y el aprendizaje)



Cómo un niño se siente consigo mismo, desarrolla relaciones, y controla sus emociones
(Desarrollo emocional y social)



Su desarrollo motor, nutrición, salud / seguridad
(Salud y desarrollo físico)



Adquirir los conceptos básicos para leer, escribir, y hablar
(Desarrollo de lenguaje)



Explorar formas, patrones, números, comparaciones
(Razonamiento numérico)



Aprender a pensar, tomar decisiones, resolver problemas
(Desarrollo cognitivo)



Esta guía es una de seis que ofrece una breve introducción a cada área y proporciona una muestra de las experiencias y habilidades que los niños necesitan para estar preparados para avanzar en el preescolar a los tres, cuatro y cinco años de edad.

Todos los adultos que cuidan de niños realizan muchas funciones. Tienen que ser compañera de juego, enfermera, cocinera, entrenadora y maestra. Este documento está diseñado para ayudarles al brindar:

- Ejemplos de las experiencias y variedad de habilidades que su hijo debe aprender y poder realizar en cada nivel de desarrollo a medida que aprenden sobre las emociones y relaciones.
- Actividades para ayudar a su hijo en casa.
- Recursos adicionales de información y ayuda.

Cada niño avanza a un ritmo diferente por lo que los indicadores incluidos aquí describen lo que generalmente un niño logra al FINAL de cada nivel de edad.

Estas experiencias y habilidades se extraen de los Estándares de Aprendizaje Temprano de Carolina del Sur (https://www.scchildcare.org/media/55097/SC_ELS-second-edit.pdf) y los Estándares de Preparación Universitaria y Profesional de Carolina del Sur (<https://ed.sc.gov/instruction/standards-learning/>).

Ambas pautas fueron desarrolladas por numerosos expertos en aprendizaje, basándose en años de investigación, y siguiente la revisión y comentario del público.



Desarrollar Hábitos Saludables de Dormir y Comer



El sueño, dormir lo suficiente, es una parte importante de una vida saludable. Los niños de edad preescolar necesitan descansar y dormir lo suficiente para poder estar físicamente activos y desarrollar fuerza y resistencia. También necesitan dormir lo suficiente para poder concentrarse, aprender, y desarrollar la memoria.

Su hijo crece y se desarrolla mejor cuando tiene una dieta saludable y equilibrada que adelanta su crecimiento físico y su salud. Pero más que esto, la alimentación saludable sostiene la memoria, la habilidad de resolver problemas y tomar decisiones.

Estos niveles de Preparados, Listos incluyen:

Edad 3 Preescolar

- Usar gestos y palabras simples para indicar cansancio o sueño (el niño dice “a dormir”).
- Con ayuda, comenzar y participar en las rutinas de la hora de dormir.
- Probar comidas nuevas.
- Comer solo, usando utensilios y las manos.
- Saber que algunos alimentos son buenos para ellos (plátanos, leche, guisantes), y algunos no lo son (papas fritas, dulces).



Edad 4 Preescolar

- Explicar las formas en que el sueño nos mantiene saludable y nos hace sentir bien
- Iniciar y participar de forma independiente en las rutinas de la hora de dormir la mayor parte del tiempo.
- Probar comidas nuevas.
- Comer solo, usando utensilios.
- Hablar sobre la variedad y cantidad de alimentos necesarios para estar saludable (puede identificar lo que falta en su comida).

Edad 5 Kindergarten

- Explicar por qué dormir lo suficiente es importante.
- Iniciar y participar de forma independiente en actividades que afecten la salud (lavarse las manos, cepillarse los dientes, bañarse).
- Explicar por qué el cuerpo necesita alimento y agua.
- Definir los términos “alimentos saludables” y “bocadillos”.





Participar en el Juego Físico Activo



Su hijo está creciendo rápidamente y necesita muchas oportunidades para participar en actividades que involucran todos sus músculos. A medida que los niños corren, escalan y juegan, están desarrollando sus músculos, construyendo su resistencia y mejorando su coordinación.

Estos niveles de Preparados, Listos incluyen:

Edad 3 Preescolar

- Pasar tiempo participando en juegos físicos activos adentro y al aire libre.
- Participar en juegos sencillos y otras actividades motoras organizadas que promueven la aptitud física (por ejemplo: canciones con movimiento o juegos de lanzar y coger).
- Elegir una variedad de actividades físicas planificadas y de tiempo libre para realizar adentro y al aire libre.

Edad 4 Preescolar

- Pasar más tiempo participando en juego físico activo adentro y al aire libre.
- Participar en actividades motoras organizadas e improvisadas para desarrollar fuerza, velocidad, flexibilidad y coordinación (jugar a atraparse, kickbol).
- Comunicar las maneras en que la actividad física nos mantiene saludables y nos hace sentir bien.

Edad 5 Kindergarten

- Sostener de moderada a vigorosa la actividad física que aumenta el ritmo cardíaco y la frecuencia respiratoria.
- Participar voluntariamente en actividades físicas individuales y en grupo.
- Realizar actividad física sostenida que aumenta el ritmo cardíaco y la frecuencia respiratoria.





Desarrollo Motor: Músculos Grandes

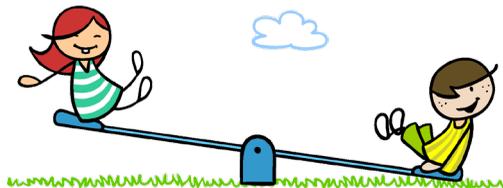


El desarrollo motor grande implica los grupos de músculos más fuertes del cuerpo en los brazos, las piernas y el tronco. Estos músculos realizan las funciones diarias como estar de pie, caminar, correr y sentarse erguido. El desarrollo motor grande también incluye habilidades de ojo-mano como las habilidades con una pelota (lanzar, recibir, patear). A medida que los huesos y los músculos se fortalecen, el niño puede moverse, tocar e interactuar con su entorno.

Estos niveles de Preparados, Listos incluyen:

Edad 3 Preescolar

- Afinar movimientos y mostrar en general buena coordinación.
- Demostrar el control de los músculos grandes tirando pelotas con precisión, deslizándose por toboganes, pedaleando juguetes para montar.
- Moverse en el espacio con buena coordinación (correr, saltar sobre un pie, galopar).



Edad 4 Preescolar

- Realizar movimientos difíciles con facilidad (brincar, saltar de un lugar a otro).
- Moverse rápido por el entorno y detenerse (correr rápido, pedalear rápido).
- Estar al tanto de sí mismo y de otras personas y objetos mientras se mueve.



Edad 5 Kindergarten

- Moverse con control tanto hacia adelante como de lado usando una variedad de habilidades (correr, brincar, saltar, deslizarse) y cambiar de dirección.
- Soportar el peso del cuerpo mientras se mantiene inmóvil (por ejemplo balanceándose sobre dos manos y un pie).
- Moverse de manera controlada para evitar contacto con personas y objetos y poder detenerse cuando se le ordene.





Desarrollo Motor – Músculos Finos



El control de la motricidad pequeña (desarrollo motor fino) implica músculos del dedo, el pulgar, y la mano. Durante estas etapas, un niño desarrolla sus habilidades motoras finas cuando usa las manos para jugar con bloques, rompecabezas, crayones, y abrocharse, atar, y ponerse la ropa. El desarrollo en esta área, junto con la coordinación ojo-mano nos permite utilizar objetos y trabajar con herramientas. Estas son las habilidades necesarias para dibujar, escribir, cortar, y enhebrar, y que se utilizan más adelante en la construcción, ingeniería, cocina, costura, manualidades, o para tocar instrumentos musicales.

Estos niveles de Preparados, Listos incluyen:

Edad 3 Preescolar

- Dibujar formas y figuras simples (cuadrados, círculos, triángulos).
- Participar en actividades que requieren ojo-mano coordinación (moldear arcilla, trabajar con piezas de rompecabezas pequeñas).
- Usar herramientas que requieren fuerza, control, y agilidad (tenedores, tijeras de seguridad, crayones, pinzas).



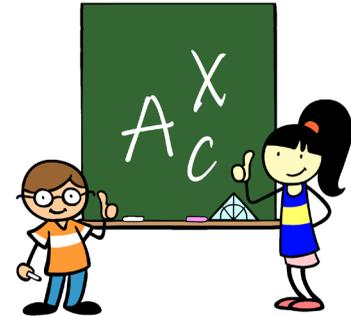
Edad 4 Preescolar

- Dibujar figuras más pequeñas con más detalle (caras con rasgos, diseños parecidos a letras).
- Participar en actividades complejas de coordinación ojo-mano con cierta precisión y control (cortar formas, unir piezas pequeñas).
- Usar herramientas que requieren fuerza y agilidad con cierto control (botella rociadora, perforadora).



Edad 5 Kindergarten

- Los indicadores de la edad de 5 años no abordan esta área específicamente.





Cuidado de Sí Mismo y del Medio Ambiente



Los niños de estas edades se convierten cada vez más independientes. Desarrollan conocimiento de sus necesidades y aprenden a mejor comunicarlas. Este conocimiento de sus necesidades crece en importancia a lo largo de la vida. Aprender a mantener la salud física, equilibrar el trabajo y la familia y controlar las emociones son habilidades que se inician en el preescolar.

Estos niveles de Preparados, Listos incluyen:

Edad 3 Preescolar

- Usar palabras, señas o lenguaje corporal para pedir las cosas que necesita (comida cuando tenga hambre, bebida cuando tenga sed, salir al aire libre para hacer actividad física).
- Utilizar diferentes estrategias para calmarse cuando sea necesario (respiración profunda, rincón tranquilo, diálogo interno.)
- Con recordatorios, seguir prácticas básicas de limpieza (tirar pañuelos a la basura, lavarse las manos, tirar del inodoro).
- Ayudar con el cuidado de rutina del área de aprendizaje adentro y afuera (reciclar, recoger la basura, atender el jardín).

Edad 4 Preescolar

- Usar lenguaje para pedir a adultos o compañeros la ayuda específica que necesitan en una situación particular.
- Consistentemente usar estrategias para calmarse cuando sea necesario.
- Describir el valor de las buenas prácticas de salud (lavarse las manos para eliminar los gérmenes, tomar leche para fortalecer los huesos).
- Independientemente realizar tareas para cuidar el área de aprendizaje por dentro y por fuera.

Edad 5 Kindergarten

- Explicar formas de identificar adultos dignos de confianza que pueden ayudar a lidiar con sentimientos personales.
- Nombrar formas saludables de expresar necesidades, deseos y sentimientos.
- Nombrar comportamientos que afectan la salud personal (por ejemplo: bañarse, lavarse las manos, comer alimentos saludables).





Conocimiento Sobre la Seguridad



Cuando los niños son pequeños, necesitan la supervisión y orientación constante de un adulto. A medida que crecen muestran una mayor independencia y comienzan a desarrollar las aptitudes que les ayudarán a mantenerse seguros en situaciones diarias. Es importante introducir habilidades de seguridad a una edad temprana, de una manera divertida y sin miedo para crear conciencia sobre su entorno y ganen confianza y la capacidad de responder a desconocidos y situaciones peligrosas.

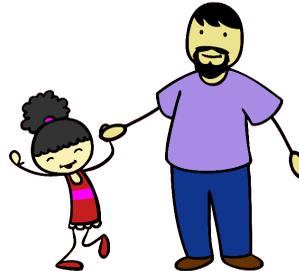
Estos niveles de Preparados, Listos incluyen:

Edad 3 Preescolar

- Saber lo que su cuerpo puede hacer y jugar dentro de sus habilidades para evitar daño a si mismo oa otros.
- Por lo general, reconocer y evitar objetos y situaciones que puedan causar daño.
- Con recordatorios seguir las prácticas básicas de limpieza (tirar los pañuelos, lavarse las manos, descargar el baño).
- Por lo general, seguir las reglas de seguridad establecidas.
- Llamar a un adulto de confianza cuando alguien se lesiona o se encuentra en una situación peligrosa.

Edad 4 Preescolar

- Evitar las actividades potencialmente peligrosas.
- Por lo general, reconocer y evitar objetos, sustancias y actividades que puedan causar daño.
- Por lo general, seguir las reglas de seguridad establecidas.
- Identificar personas que puedan ayudarlos.



Edad 5 Kindergarten

- Identificar modos de prevenir lesiones comunes en el hogar (caídas por llas escaleras, encontrar un cuchillo); en la escuela (trepar al equipo del patio de recreo); o en otro lugar (cruzar la calle corriendo, acercarse a un animal desconocido).
- Con frecuencia reconocer y evitar objetos, medicinas y actividades que puedan causar daño (como los limpiadores domésticos con etiqueta de advertencia).
- Describir las reglas de seguridad para el hogar y la escuela (salir de edificios en llamas y reunirse en un lugar seguro, no jugar con fuego).
- Identificar situaciones que requieran acción para proteger la seguridad personal.



Aprendizaje en Casa



Los niños de esta edad a menudo necesitan que los alienten para jugar, comer alimentos saludables, y aprender prácticas de seguridad. Los estudios indican que el juego activo (ejercicio) beneficia al niño tanto emocional como físicamente. Existe evidencia de que los comportamientos y hábitos alimenticios creados en la infancia tienen un impacto en las preferencias por comidas y las rutinas de alimentación como adultos.

Anime a su hijo a **MOVERSE**. Es cierto que ellos tienen mucha energía a esta edad, pero necesitan ser activos de una manera que ejercite sus músculos. Los juegos que los hacen brincar, saltar, dar volteretas, y correr son geniales. La rayuela, "Simon dice," las carreras, jugar a la pelota son buenos para "ejercitar." O ponga a prueba las "sillas musicales."

Junto con su hijo, establezca una pista de obstáculos usando sillas, almohadas, mesas, o cajas. Diríjalos a correr, gatear, o brincar alrededor de la pista. "Mida el tiempo" para ver qué tan rápido puede terminar la carrera. Utilice una caja grande o dos palos como gol e inicie practicar patear.

Para mejorar las habilidades motoras finas pueden usar arcilla, moldear arena, ensartar cuentas o botones, y pintar con los dedos. También pueden cortar copos de nieve, hojas, flores, balones de fútbol, o estrellas de mar usando platos de papel, cajas de alimentos, revistas viejas; luego colorear y calcar con crayones, tiza o lápices. Deje que su hijo rompa papel de revistas, cartulina, o libros viejos y pegue las piezas en una hoja de papel para crear nuevas imágenes.

Muchos niños en estas edades son quisquillosos para comer, así que aquí hay algunos consejos para animarlos a comer e incluso comer una mayor variedad de alimentos.

Evite cocinar una comida diferente para ellos. Los niños suelen imitar los hábitos de los adultos, por lo que eventualmente comerán la mayor parte de la comida que se les sirve.

- Dele una variedad de alimentos, incluso si algunas veces se niega a comer lo que tiene en el plato. Es normal querer que su hijo coma a la hora de comer, pero recuerde que saltar una comida no lo perjudicará. Hágale saber que habrá comida disponible durante la próxima hora de comer o la merienda regular.



Aprendizaje en Casa (Cont.)



- Un niño de esta edad no debería estar a cargo de sus refrigerios, pero se le puede dar una opción y dejarle decidir si comer o no.
- Algunos niños se resisten automáticamente a las comidas nuevas. Si es así, introduzca nuevas comidas lentamente. Dígale a su hijo que algunas veces sus papilas gustativas tienen que acostumbrarse a un sabor antes de que le guste. Trate un poco de “adoración al héroe” y sugiera que el personaje de dibujos animados favorito de su hijo come guisantes o judías verdes.
- Deje que su hijo tome parte en la elección o preparación de las comidas; estará más interesado en comer lo que ha creado. Llévelo al mercado, y déjelo elegir los vegetales y frutas. Si es de edad, permítale cortar las verduras y mezclarlas en una ensalada.

Practique las reglas de seguridad en el hogar, específicamente conozca y ensaye una ruta de escape en caso de incendio.

Trabaje con ellos para que sepan cuándo llamar al 911 y cómo dar su nombre y dirección, o cómo decirle “no” a un desconocido que los invite a subir a un auto o darles dulces sin su permiso.

Una vez que las reglas de seguridad se hayan practicado, ensáyelas para que se conviertan en algo natural. Hágalo un juego, dándole a sus niños una situación y preguntándoles que deben hacer. Por ejemplo: “¿Qué harías si no pudieras encontrarme en la tienda?” “¿Qué harías si alguien llamara a la puerta mientras yo estaba en el baño?” “¿Qué harías si un adulto que no conoces te pidiera que te sentaras en su regazo?”





Información Adicional



First School ofrece actividades y manualidades en muchas áreas y temas. Visite <http://www.first-school.ws/theme/nutrition.htm> para encontrar maneras divertidas de aprender buenos hábitos alimenticios. Tiene de todo, desde libros infantiles para leer a sugerencias de alimentos a recetas que usted y su niño pueden probar.

ChildFun también ofrece ideas para su niño en edad preescolar / kindergarten en muchas áreas. Puede encontrar actividades y manualidades sobre la salud y la higiene en [#Health_and_Higiene_Games_and_Activities](https://www.childfun.com/themes/people/health-and-hygiene) y [https://www.childfun.com/themes/food/nutrition/#Nutrition Games and Activities](https://www.childfun.com/themes/food/nutrition/#Nutrition_Games_and_Activities).

El sitio Healthy Children está patrocinado por la Academia Estadounidense de Pediatría y ofrece varios artículos e ideas sobre la nutrición y el estado físico: vitaminas, comidas fuera de casa, niños en edad preescolar con sobrepeso, y menú de muestra. Visite: <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/preschool/nutrition-fitness/Pages/default.aspx>.
En español: <https://www.healthychildren.org/spanish/ag-es-stages/preschool/nutrition-fitness/paginas/default.aspx>.

Para ver 25 juegos para animar a su hijo a moverse visite: <https://mommypoppins.com/newyorkcitykids/25-exercise-games-indooractivities-for-kids>.

Si bien este sitio está escrito para maestros, ofrece algunas ideas para actividades adentro en días lluviosos que Usted puede adaptar para el hogar: <https://www.pre-kpages.com/indoor-recess-games-and-activities-for-preschoolers/>.

Si estos sitios no logran que Usted y su hijo se muevan, pruebe este tablero de Pinterest que ofrece un montón de ideas: <https://www.pinterest.com/personalizednamebooks/physical-activities-for-preschoolers/>.

Para obtener ideas sobre actividades de seguridad, visite: <https://www.brighthubeducation.com/preschool-lesson-plans/108706-being-safe-and-calling-9-1-1/>



Equity, Opportunity & Excellence in Education

El Carolina Family Engagement Center está ubicado y coordinado a través del SC School Improvement Council (SC-SIC) de la Universidad de Carolina del Sur en la Facultad de Educación de la Universidad de Carolina del Sur. Comuníquese con ellos en <https://cfec.sc.gov/> o 1-800-868-2232 o 1-803-777-7658.

Carolina Family Engagement Center
c/o SC-SIC, University of South Carolina College of Education
820 Main Street, Suite 001
Columbia, SC, 29208

Financiado a través de un subvención del Departamento de Educación de EE.UU. bajo la ESSA.

Este folleto se elaboró con la cooperación de:

